

### *Några nyckel ord inom Aikidoträningen*

rei	hälsningar
onegaeshimasu	hälsningsfras ung. jag ska göra mitt bästa
Domo arigato	tack så mycket
Domo arigato gozaimashita	tack så väldigt jättemycket
hanmi	vanligaste utgångspositionen i aikido
migi	höger
hidari	vänster
mae	framför, framåt
ushiro	bakom, bakåt
tori	den som gör tekniken
uke	den som attackerar
ukemi	fall
waza	teknik
dori	grepp
katatedori	grepp om handleden
katadori	grepp vid axeln
ryotedori	båda händer griper båda handleder
katate ryotedori	båda händer griper en handled/arm
morotedori	(samma som katate ryotedori)
ushiro ryotedori	grepp om båda handlederna, bakifrån
shomen uchi	vertikalt hugg mot huvudet
yokomn uchi	diagonalt hugg mot huvudet
tsuki	slag, stöt jmf. Rak höger/vänster
geri	spark

### *Några grundtekniker*

#### *Fasthållningar*

Ikkyo	Första grundtekniken
Nikkyo	Andra grundtekniken
Sankyo	Tredje grundtekniken
Yonkyo	Fjärde grundtekniken
Gokyu	Femte grundtekniken

### *Några grundtekniker*

#### *Kast*

Kotegaeshi	Handledskast + fasthållning som Nikkyo
Iriminage	Ingångskast
Shihonage	Kast i fyra riktningar
Koshinage	Höftkast
Ten-shi-nage	Himmel och Jordkast
Kaitennage	Cirkelkast